

らんちたいむ

平成 16 年 3 月 17 日 小学校給食室



きょう こんだて つか
今日の献立には、「きくらげ」が使われて
います。家庭の食事ではなじみのうすい
しょくざい ちゅうかりょうり か
食材ですが、中華料理には欠かせませんね。

「きくらげ」という名前や、見た感じから
なみ ただよ そうぞう うみ
波に漂う「くらげ」を想像して“海のもの”
と勘違いする人が多いのですが、これらはき
かంచిが ひと
のこの仲間。したがって“山のもの”ですよ。

きくらげは漢字では「木・耳」と書いたり
き うみ つき か
「木・海・月」と書きます。木から生えている様子が木の耳の
ように見えたり、食べた感じがくらげのようだから・・・とい
うことなのでしょうね。ちよっぴりしか入ってないので、あ
まり栄養は期待できませんが、実はみな
せいちょう かか
さんの成長にとっても関わりのある、
てつぶん でいー
カルシウムや鉄分、ビタミン D などを
ふく けんこうしょくひん
含む、“スーパー健康食品”なんです
よ。たくさん食べるといいことがある
た
かもしれません！

ちゅうかどんぶり
ちゅうかコーンスープ
(蛋花湯タンフォアタン)
りんご

今まで大切にらんちたいむを読んでくださってありがとうございました。「食べることって楽しいな」「食べものっておもしろいな」と感じてくれたらうれしいです。

給食室前のメッセージにも、成長したみなさんの姿がとてもよくあらわれていますね。苦手なものが多い人も大丈夫！みなさんの「味覚」は毎日毎日成長しているから、来年の自分をもっといろいろなものをおいしいと感じられるようになっていきますよ。

さて、先生はもうすぐ赤ちゃんが生まれるので、しばらくのあいだお休みします。たくさんパワーをみなさんからいただきました。ありがとう。お元気で。

おおつき まさみ